

16 2

EDUCAZIONE

FISICA

Vicenza 1811

Paroni

AVVERTIMENTO

Per approfittare delle sagge critiche de' suoi amici , l' autore d' un' operetta sulla educazione s' è proposto di stampare a mano a mano parecchie copie di ciascun capitolo della medesima , e farne dono agli stessi ; per poi riprodurla intera coi ragionevoli cambiamenti e colle opportune emendazioni .

ORANDUM EST, UT SIT MENS SANA

IN CORPORE SANO.

Juven. s. x.

§. I.

Il primo ed essenzial pensiero, che aver si dee nell'educazione de' fanciulli, è quello senza dubbio di formar loro una robusta e sana complessione, secondando per quanto è mai possibile il getto, dirò così, della natura, se felice, o emendandolo, se difettoso. Da questa deriva in certa maniera qualunque procedimento di mente e perfezione di cuore; essendo tale l'unione ancorchè impercettibile tra il corpo e l'anima, che di necessità una stabilita armonia ne determina le reciproche azioni.

§. II.

Lo stato prosperoso del corpo umano dipende soprattutto dall'opportuno vestito, dagli acconci alimenti e dai moderati esercizi; le quali cose per altro deono confarsi in dissimili guise, secondo le varie originali temperature, le sopravvenienti modificazioni ed i fortuiti bisogni. Guai a chi adotta l'effeminata assurda massima, che proclama, non essere del buon tuono la sanità e la robustezza, e che una perfetta complessione denota un uomo del volgo. Scorrerò rapidamente su alcuni articoli dell'infantile educazio-

ne fisica; perciocchè essa attienesi quasi del tutto alle provide sollecitudini donnesche, ed è anteriore al tempo, in cui si affida il giovinetto alle cure e alla custodia dell'istitutore.

§. III.

VESTITO Il pallio presso i Greci e la toga presso i Romani furono le usuali e comode vestimenta, che non mai nella forma, ma soltanto nel colore e nella finezza svariavano. La maestosa loro semplicità si vede ancora con somma perizia espressa nelle statue e ne' rilievi antichi, che il tempo e la barbarie non hanno potuto sino ad ora distruggere. La toga era senza maniche, adattata al corpo, cui sovrapponevasi un' ampia tunica: fu sì comune e stabile, che diede ai Quiriti il nome di gente togata. Gli orientali ben formati ed avvenenti, fermi nelle prische lor consuetudini, usano tutt' ora abiti lunghi e larghi, e quindi decentissimi: donde trassero le cocolle, le toniche e le vesti talari i monaci, i frati e gli altri ecclesiastici, come pure i maestrati, i giudici, i legisti, i medici, ecc. Al contrario la giornaliera varietà delle mode, di cui è schiava la massima parte dell' Europa, va così cangiando le antiche comode fogge di vestiario, che gli abiti comuni sono per lo più corti, stretti alla vita e lindi con guarnimenti non già decorosi, come quelli de' nostri antenati, ma puerili e bizzarri; in conseguenza sono incomodi, poco confacenti alla sanità, e richieggono più tempo dei disusati per assertargli, giacchè con maggiore speditezza si copre tutto ad un tratto il corpo, che ciascheduna parte a mano

a mano. Oltre ciò mostran d'essere i più meschini e i men gradevoli all'occhio fra gli altri tutti, che si accostumano dalle civili nazioni. Gli Europei stabiliti in Asia, e che da prima vollero conservare la natia lor guisa di vestire, furono costretti a cambiarla in appresso per liberarsi dal continuo dileggiamento degli orientali.

§. IV.

Tuttavia dovendosi, per saggiamente operare, secondar le mode, che sono da quelli, co' quali viviamo, servilmente abbracciate, conviene adattarvisi anche contro voglia, per non comparire petulanti derisori delle maniere patrie. Ma si può adattarvisi in tal modo; che la confacenza sia la men disagiosa e la meno fantastica, schifando così gli estremi, che sono mai sempre capricciosi e biasimevoli. Se disdice vestirli a nostro talento; se dobbiamo essere, oltre la compressione molesta di quasi tutto il corpo, allacciati strettamente almeno in dieci parti dello stesso; se l'abito nostrale non difende nè il petto, nè le cosce: che sien tutte le costrizioni se non altro le minime possibili, che i vestiti sieno i più accomodati e i più coprenti; e tutto ciò, per non farci ridicoli, sino a quel limite di là del quale urtasi di fronte la moda imperante. Ai tempi de' nostri consigliati avi i fanciulli si coprivano con una lunga e rozza gonnellina sino all'età di sette o di otto anni. L'usanza però seduce sovente non pochi imperiosamente, sino a parare i loro figliuoli con tanti bizzarri frastagli, con tante ampie fettucce e vane abbelliture, che siffatte superfluità comi-

camente orpellano quasi tutti quei teneri corpicini, i quali sembran piuttosto fantastiche figurine chinesi da esporsi a qualche teatrale spettacolo, o su qualche aggetto di cammino, che giovinetti ben nati e saviamente retti. Se vorrassi pertinacemente far uso delle legacce, le quali con certezza son nocevoli tanto alle funzioni animali, quanto all'ingrandimento dell'individuo; che sieno almen larghe non poco, e che sien di lana, onde non abbisogni stringerle fuor di misura, perchè rattengano tese le calzette od altro.

§. V.

Nondimeno si dovrà aver cura di non caricare i ragazzi con vestimenta pesanti ed affannose, nè meno ne' tempi rigidi e gelati, per assuefargli a sentire e tollerare le svariate vicende delle stagioni tranquillamente e senza nocimento della salute. Poichè giova molto renderli men freddosi che sia possibile, acciò non s'abituino al fuoco; dacchè si sa bene, che lo scaldarsi troppo cagiona infreddamenti, scema le forze del corpo, e trasmuta in lento ed infingardo il più lesto uomo ed attivo. E che si possa naturarsi nel freddo è tanto visibile, quanto lo sono le parti più delicate del nostro corpo, che veggiamo esposte tuttodi all'aria ed alle inclementi vicissitudini dell'anno. Io son tutto viso, rispose uno Scita al suo re, quando gli chiese, come mai poteva andar nudo affatto nel mezzo della neve (1).

§. VI.

Fa d'uopo in oltre evitar di coprire il capo a' fanciulli, fuorchè al sole e in tempo di notte, ma ancor lievemente; giacchè essendo la testa la sede de' nervi che si dispergono per tutto il corpo, portando un peso considerabile, esso comprime soverchiamente le vertebre del collo; e di più fu osservato, che coloro i quali sono abituati a starsene a testa nuda, hanno il cranio molto più duro degli altri, che la tengono di continuo incappucciata. Dalla inspezione delle statue degli antichi, e specialmente di quelle de' fortissimi guerrieri, di Annibale, di Masinissa, di Cesare, di Severo e d'altri, si può senza tema d'errore conchiudere, che essi non ignoravano l'efficacia salutare di tal consuetudine. E si dee avvisare, che il tagliar sovente i capelli, rader qualche volta il capo, e l'pettinarsi con frequenza, agevolan la traspirazione, diminuiscono le flussioni degli occhi, e conservan bella e ferma la capellatura (2). Finalmente, per passare dall'una all'altra estremità del nostro corpo, non si debbe ignorare, che il calzar larghe scarpe e senza calcagnini, salva la congrua forma del piede, rende la persona soda e forte sulle ginocchia e sulle gambe, e la preserva dal duro flagello de' calli.

§. VII.

Nulla ho detto delle fasce e nulla de' busti; son queste faccende della prima età ed argomenti ben triti, e da uomini celebri ed autorevoli diffusamente e vittoriosamente trattati. Dirò so-

lo, e questo appartiene ad ogni età, che l'essenzial sollecitudine che deesi avere pel ben essere de' giovanetti, e che non si può senza gran colpa trascurare, si è quella della mondezza de' pannilini. Non farò che tradurre, per quanto spetta a tale importante cautela, ciò che ha inculcato il Buchan nell'eccellente sua opera sulla domestica medicina. I fanciulli, dice egli, traspirano più che gli adulti; e se la lor biancheria non è sovente cambiata, divien loro nociva. I pannilini sucidi scorticano e stracciano la pelle; danno un cattivo odore; e, ciò che v'ha di più spiacevole, generano insetti offensivi ed incomodi, e producono malattie cutanee. Se la proprietà rende i bambini gradevoli alla vista, contribuisce ancora a conservare la loro salute. Ella facilita la traspirazione; e, per questo mezzo, ajuta a purgarsi degli umori superflui, che, qualora son trattenuti, cagionano sempre malattie. Una madre o una balia non è meritevole di scusa, lasciando i fanciulli nella sordidezza. Le indigenti possono essere sforzate a vestire i lor figliuolini rozzamente; ma se non gli tengono netti, questo non può essere che per loro propria colpa (3). Ciocchè rende il nostro corpo stomachevole o schifoso, nuoce eziandio alla propria salute. Le lenzuola e camicie diventate sucide pel sudore cagionano del pari ristagno, corruzione e fracidime; e la biancheria fresca e netta, che rallegra l'occhio, rinfresca e fortifica parimente il corpo. La stessa acqua fresca, che serve a lavarsi il capo, fortifica altresì i nostri nervi, e risveglia i nostri spiriti vitali. La medesima aria chiusa e malfaticcia d'una stanza, che eccita nausea e fa-

stidio all' odorato, contamina i polmoni, e gli indebolisce. Quell' istessa sollecitudine, che rende bianchi i nostri denti, e rinfresca il fiato, preserva la bocca da certe putredini ed il nostro palato dalle flussioni (4). Questo importantissimo soggetto della diligente pulitezza di ciascuna parte del nostro corpo non sarà mai più del bisogno magnificato e repetito.

§. VIII.

Se l' uso delle cose è proporzionato al loro piacevole eccitamento, e se ne' ragazzi l' ingordigia prevale su qualunque altro prurito, convien ben dire, che il cibarsi produca in essi la più gradevole sensazione. Ma poichè codesta insaziabile avidità generar potrebbe viziosi effetti, sarà di sommo momento tenerla a freno, e rintuzzarla con tutta fermezza. Conciosiachè se è vero, che qualunque replezione c' indebolisca in luogo di corroborarci; e che la natura de' nostri fluidi non sia gran fatto diversa da quella degli alimenti, di cui ci nutriamο frequentemente: quanto non dovressi badare alla quantità e alla qualità de' cibi, che trangugiano questi piccioli gran mangiatori? E tanto più si dovrà badarvi, poichè dipendendo assaissimo la buona e facile digestione dalla forte tritura delle vivande, che si macinano colle mascelle e co' denti; e la voracità de' fanciulli golosamente inghiottendo tutto ciò che loro si presenta, nulla o poco masticando: l' azione dello stomaco e de' succhi gastrici sarà in essi men penetrante ed in conseguenza meno efficace; da che la loro energia è più o meno poderosa in ragio-

VITTO

ne della minore o maggior mole delle particelle delle materie, su cui adoperano (5). E' noto, che la stessa quantità di oppio è più o meno sonnifera in proporzion diretta del numero delle particine, nelle quali è divisa e suddivisa.

§. IX.

E siccome la quantità degli alimenti è relativa alla lor qualità, mentre ciò ch'è soverchio d'una tale spezie può esser conveniente d'un'altra; così rilevera assaissimo l'osservare: 1. che i giovanetti più agevolmente digeriscono le sostanze animali tenere e le loro produzioni, che quelle tratte soltanto dal regno vegetabile; 2. che il migliore alimento, che si possa dar loro tra un pasto e l'altro, è il pane (6), il quale diverrà gradevole e una manna per essi, se dalla fame anzichè dalla ghiottoneria saranno stimolati a mangiare, altrimenti sarà meglio, che non mangino; dal che il Locke fa derivare due buoni effetti, che lo gusteranno con piacere, mentre il palato e lo stomaco si avvezzano alle cose, di cui si fa uso spesso spesso; e che si accostumeranno a cibarsi nè più, nè più sovente di quello ricerca la natura (7); 3. che le vivande calde un po' troppo sono nocevolissime, perchè guastano le gengive, indurano la faringe e l'esofago, e, cauterizzando le picciole aperture dei vasi salivali, si versa nello stomaco minor quantità di sughi digestivi, forse anche peccanti in qualità, e perciò esercita male le sue funzioni, e quindi procedono incomodità dolorosissime; 4. che i forti sapori e gli spiriti volatili e focosi, i confetti, i canditi, le conserve, i zuccherini, le

ciambelle , gl' intingoli aromatizzati e simili leccornie , offendono vivamente i nervi , e trasfondono negli umori un calor eterogeneo , e di più , per essere cose appetitose fuor di misura , fan prender disgusto ai ragazzi per le schiette vivande salubri , e gli assuefanno ad una fatale sempre progressiva intemperanza ; 5. che i liquori spiritosi , il vino (8) , il tè , il caffè , ecc. , corrugano le fibre , e ne ritardano l'accrescimento ; 6. finalmente che i cibi semplici sono più confacenti al sostentamento e alla salute del corpo , che i troppo conditi e composti ; e che la miglior salsa e mistione del mondo son quelle dell'appetito , il quale si ottiene sopra tutto con le moderate fatiche . Galeno sfidò magistralmente alla sua scuola quegl' increduli petulanti , i quali mal volentieri volevano accordare all'efficacia di alcuni cibi e di alcune bevande le buone o triste nostre qualità morali e intellettuali . Vuol' egli ; che i costumi dell'animo seguano le temperature del corpo (9).

§. X.

E qui mi sia permesso di biasimare col rinomato Underwood (tuttochè ciò sia estraneo al mio assunto , concernendo alla prima età) quel metodo ordinario , del quale fui tante le volte testimonio oculare , di calmar i bambini satollandoli di vivande , quand' essi non hanno fame ; il che produce in mille casi un male assai più grande di quello , che giammai non provenne dagli sforzi , che fanno essi strillando . Ma una balia , che può udire con tranquillità gridare un fanciullo , senza cercar di acchetarlo , è un mo-

stro sotto forma umana, indegna che le si confidi nè meno un animale, molto più indegna che alle sue cure si lascj un tenero bambino, una creatura sì debole e senza verun soccorso, e la quale non ha altro linguaggio per esprimere i suoi bisogni o i suoi patimenti, se non le lagrime e i reiterati stridori (10).

§. XI.

ESERCIZIO Io non giurerei francamente con Platone, che la ginnastica abbia un'eguale attività contro le sconciature, che la medicina contro le infermità (11); nè con Aristotile, che il pianto ne' fanciulli sia una concausa del loro incremento, per essere un esercizio del corpo (12); nè in fine con Mercuriale, che il riso, essendo un ofizio della voce, agiti tutto l'individuo, e faccia in esso innumerabili impressioni (13): ma crederò senza esitamento veruno, che nulla più contribuisca alla ferma nostra salute, quanto un regolato ed acconcio moto del corpo; tale cioè che subito non lo spinga con impeto nella maggiore agitazione, ma ad un progressivo generale scotimento musculare lo ecciti lentamente: o crederò, che l'uomo dandosi vigliaccamente all'ozio perda l'energia della vita, siccome perdono la naturale lor tempera le acque, che stagnano (14). Fu ben detto dai nostri antichi Esculapj, che l'esercizio ringagliardisce le membra (15); e a' costesto decantato aforismo la ginnastica atletica fornì delle utili osservazioni e delle prove infallibili. Si riconobbe, che queglino, i quali si esercitavano alla corsa, avevano d'ordinario le gambe grosse e le spalle scaricate; e al contrario i lottatori

le spalle sode e le gambe gracili (16). E siffatte analoghe differenze si scorgono altresì assai chiare ne' nostri lacchè e postiglioni, tra le braccia destre; che sono per lo più meglio nutrite, e le sinistre, ecc.

§. XII.

Sembra poi che il moto a' ragazzi sia poco men necessario degli alimenti stessi; e talmente che diresti venir da quello la contentezza, siccome dalla quiete il tedio della loro esistenza. E' così bello ed osservabile il tratto di Ballexserd a questo proposito, ch'io non posso omettere di riportarlo qui alla distesa. La natura, dice egli, questa potenza conservatrice, ha formato i nostri corpi in guisa, che, per quanto fu possibile, tutto ciò che loro è salutare, ci è divenuto aggradevole, e ciò che loro è nocivo ci è divenuto molesto. In forza d'una delle sue leggi il riposo nel giorno e una vita sedentaria non si confanno al gusto de' fanciulli; amano essi all'opposto dimenarsi, e muovere il loro corpo in mille modi, e col mezzo di questi movimenti e di questi piccoli esercizi dissipano essi gli umori loro sovrabbondanti, ed assoggettano ad una più compiuta cozione, ad un lavoro più compinto gli altri, che son loro necessari. Non solamente i diversi movimenti, che si procurano i fanciulli, sono altrettante forze e potenze atte a sminuzzare i loro sughi, a depurarli e ad assimilarli meglio alle parti, che hanno bisogno d'essere riparate; ma servono in oltre a prevenire gli effetti sinistri della loro intemperanza, e ad ottenere tutti gli vantaggi, che si debbono ritrar-

re da una buona digestione. Sarebbe mal preparato il loro chilo, ed imperfette sarebbero le loro secrezioni, se meno avidi fossero di giuochi, di corse e di trastulli. Anche l'apparente follia de' fanciulli è un effetto della saggezza della natura (17). Se si volesse una volta esser convinti del sommo giovamento, che in noi producono gli esercizi del nostro corpo, e della poderosa loro virtù nel costante processo della nostra conservazione; ciò al certo non piacerebbe nè alla prezzolata medicina, nè all'ingorda farmacia. Mercecchè il nostro ben essere fisico traendo origine massime dall'equabile circolazione dei fluidi, e dipendendo questa dalla congrua sottigliezza degli spiriti vitali e dalla reazione de' solidi, le quali in ispezialità procedono dagli opportuni esercizi del corpo: da questi dovressi principalmente inferire la causa efficiente dell'idonea armonia delle interne funzioni animali e della sana e permanente complessione (18).

§. XIII.

In oltre la provida natura fornì il nostro corpo di parecchie vie multiformi, donde di leggieri espellere potesse, ed espurgarsi dalle crasse nocive superfluità. Ma queste non potendosi tutte per quelle disperdere, è d'uopo disporre forse la massima porzione in tal guisa, che possano sortire per altri invisibili meati a ciò stabiliti, convertite in sudore e nelle sottilissime particelle dell'insensibile traspirazione. Convien dunque per agevolare una faccenda così vitale e mirabile, che si triti ed attenui una quantità ragguardevole di quelle vischiose e pigre mate-

rie, onde renderle scorrevoli lungo gli angusti canali, pe' quali deggiono a poco a poco sfumarsi (19). E qual mezzo per giungere a questo scopo è migliore della ginnica?

§. XIV.

Di più i salutari effetti fisici, che in noi producono il calor naturale rinfrancato ed i sistemi muscolare e nervoso rinvigoriti, tra' quali la spedita concozione de' cibi nello stomaco, e quindi la valida loro efficacia sulla digestione; la disposizion degli umori alle secrezioni, e quindi la sollecita destinazione de' superflui, ecc., deggionsi attribuire in gran parte al moto un po' veemente e diuturno; perciocchè questo eccita quello fervidamente qualunque volta sia desso intorpidito e assiderato, e rende gli altri vegeti a sufficienza ed attivi. Ed essendo il cavalcare uno scuotimento di somma energia, sarà bene che i giovanetti lo preferiscano a tanti altri, e ne facciano uso frequente; tuttavia con quelle cautele, che son necessarie, per evitarne i pericoli (20). Platone è di parere, che l'ottimo fra tutti i moti sia quello, che si fa in sè stesso da per sè stesso (21). Gli esercizi scaccian dal corpo gli umori nocivi, appunto come la ventilazione espelle le paglie dal frumento e le vote spighe (22).

§. XV.

I giovani animali, traduco ancora il Buchan, ci mostrano di qual vantaggio sia l'esercizio pei fauciulli. Appena un animale conosce le proprie forze, che cominciasi a vederlo in un continuo

movimento; e ne sono alcuni, che quantunque non costretti a muoversi per andare in cerca del loro nutrimento, non possono essere ritenuti in riposo, senza oppor loro la forza. Di ciò ci somministrano una prova giornaliera i vitelli, gli agnelli e molti altri giovani animali: poichè se loro si toglie la libertà di saltellare, o di fare qualunque altro esercizio, essi muojono fra poco, o cadono malati. I fanciulli hanno assolutamente la stessa inclinazione per l'esercizio; ma siccome non sono in istato di procurarselo da sè medesimi, così sono in dovere di assistergli i genitori e le allevatrici (23).

§. XVI.

Il sonno è un farmaco prezioso, datoci benignamente dalla natura, che corrobora la tempera animale, che ripara nella notte le forze dissipate nella giornata, e che solleva l'animo per un tratto sufficiente dalle cure noiose ed ardue della vita. Ma se è necessario in ogni età, quanto essenziale non è mai desso nella prima? Un discreto alimento lo concilia dolcemente; ma gli esercizi del corpo eccitano i fanciulli al riposo con tanta forza, che nessuna ciancerella o nessun leccume potrebbe distrargli dal profondamente addormentarsi.

§. XVII.

L'azione della voce, come il parlare, leggere alto, declamare, cantar, ecc. può in qualche maniera essere annoverata tra gli esercizi del corpo; perchè vigorosamente contribuisce ai

moti e alle funzioni delle viscere del petto. Celso pretende, che sia un buono specifico per chi soffre debolezza di stomaco (24). Tissot opina, che nelle donne gli esercizi della voce suppliscano sovente a quelli del corpo; talchè abbisognino di questi assai meno degli uomini. Di fatto avendole la natura d'organi più delicati fornite, e quindi più capaci di ricevere sensazioni agreevoli e ridondanti di giocondità, e dotate di singolari disposizioni all'allargamento del cuore ed alla manifestazione dell'animo; secondano l'indole propria ciarlando di continuo; sicchè la loro perpetua loquacità, in generale più noiosa che allietevole, debbesi riguardare a guisa d'una qualità ad esse inerente, e quasi necessaria alla felice loro sussistenza (25).

§. XVIII.

La elasticità del nostro corpo si rallenta, se vive ozioso; e l'ozio è il rettile impuro, che appassisce la rosa. Pure quant'è disonorevole e nocivo alle persone civili il darsi all'eccessivo amore della scioperaggine, è altrettanto indecente o periglioso l'occuparsi in esercizi ignobili e superchiamamente penosi. Molte per altro tra le arti meccaniche non sono nè ignobili, nè penose; e si son veduti praticarle con sommo genio e laude singolare personaggi d'alto lignaggio e distinta considerazione; ma molte altre deturpano sozzamente chi in esse s'impiega, e rifletton su lui vergogna e universal disistima; e perciò dalle stesse dovrà un bennato giovane prudentemente astenersi. Ma io non sarei rigido, come il conte Chesterfield, sino a porre tra le arti il-

liberali, che digradano la propria dignità, il sonare la zampogna od il violino; poichè crede egli, che ciò renda un gentiluomo frivolo e spregevole, che lo guidi in triste compagnie, ed a dissipar quel tempo, che potrebbe essere ben meglio impiegato; quasi che qualunque altro analogo intrattenimento non fosse soggetto a un di presso alle stesse sconvenienze (26). Così debbesi por cura, che i fanciulli evitino le lunghe passeggiate al sole, alla pioggia e in luoghi marmemmani, e che vaporano infeste esalazioni; come pure il rampicarsi sopra erte pendici scoscese, da che non sempre alla sanità conferisce. All'ultimo bisogna non solo aver riguardo negli esercizj alle stagioni e alla loro incostanza, ma eziandio ai punti differenti e alle varietà della giornata stessa; poichè son molto più giovevoli all'aria fresca e soave della mattina, e quando è abbonacciato il cielo e sereno, che nella sera e in ore tempestose. Laonde i nostri maggiori facevano apprendere ai loro figliuoli i diversi e convenevoli metodi da praticarsi nell'arte della ginnastica, per rendere robusti i loro corpi, e quindi atti alle militari e civili occupazioni (27).

§. XIX.

Ma tutte le ragioni fisiche, che si possono addurre commendando l'utilità della vita affaccendata ed attiva, non equivalgono di certo agli effetti, che tuttodì sperimentiamo in noi stessi. Per verità qualora vogliasi riflettere allo stato di piacevole calma, all'agiata e vivida disposizione naturale, in cui ci ritroviamo dopo qualche occupazion meccanica più diuturna che la-

boriosa ; e al voluttuoso e placido sonno , che succede ad un ameno passeggio in aperta campagna , o ad una dolce non soverchia stanchezza : diverrà palpabile la possente influenza de' sobrij esercizj del corpo nella complessione del nostro individuo. E' certo, dice un cèlebre autore, che uno de' più utili effetti dell' azione si è quello, che rende essa il riposo aggradevole. La perpetua quiete è una pena della più intollerabile spezie. Ma un'alternativa giudiziosa di riposo e di moto, d'indolente gioja e di strenui sforzi, dà il vero gusto della vita; la quale, se è troppo tranquilla, è insipida, se molto agitata, spiacevole (28). Tali verità chiare come la luce ci si presenteranno, se affrontare vorremo le cachettiche fisionomie de' nostri leziosi ganimedi, e de' sempre malaticci operai destinati per mala sorte ad impieghi sedentarij, con quelle de' lieti instancabili villani, de' forzuti e rubicondi facchini e di tutti coloro, che menano una vita in perpetuo moto e in continue brighe (29).

§. XX.

Finisco con la sensatissima osservazione d' un grand' uomo, la quale merita per la grave sua importanza d'essere ben bene conosciuta e ponderata. Se gli esercizj violenti, così egli s'esprime, non solo fortificano il corpo, ma ancora il temperamento, quest'è forse il motivo, per cui si ritarda nell' uomo il bisogno troppo prematuro di certi piaceri. Non sono già i rimproveri d'una madre, nè i sermoni d'un curato, ma la fatica sola, che intiepidisce i focosi desiderj dell'

adolescenza. Quanto più un giovine traspira e consuma gli spiriti animali negli esercizi del corpo e dello spirito, la sua immaginazione tanto meno si riscalda, e meno sente il bisogno di amare. Forse l'eccessivo amore delle donne è in Asia l'effetto dell'oziosità de' corpi e degli spiriti. E' certo, che al Canada il selvaggio, giornalmente spossato per le fatiche della caccia e della pesca, è poco sensibile in generale a questo piacere. L'amore sì tardo degli antichi Alemanni per le femmine era senza dubbio l'effetto della stessa cagione (30).

§. XXI.

Non pochi nomini d'alta fama, de' lumi dei quali ho fatto gran conto, hanno trattato per eccellenza, appoggiati sulle osservazioni, un argomento di tanto peso, di quanto sono la vita, la salute e la vigorosa tempera de' nostri giovanetti, dall'onorato e fermo riuscimento de' quali dipendono la felicità e la robustezza delle vengenti generazioni. Ho toccato, per quanto potei, questo tema, comunque alieno dalle mie cognizioni, per essere il primario oggetto, cui debbesi por mente nella grande impresa dell'educazione della gioventù. Avrei parecchie altre cose a dire; ma dalle esposte sin qui chi riflette saprà congetturarle e dedurle. Non è forse bene lasciar qualche cosa da speculare alla mente degli attenti leggitori (31)?



ANNOTAZIONI

[1] Quum aliquando copiosa nix cecidisset interrogavit rex Seytharum quendam nudum perseverantem, an ne frigeret? Qui e contrario regem interrogavit, rigeat ne ipsi frons? Quumque ille negasset, ergo, ait, ne ego quidem rigeo, quantus quantus sum frons sum. Aeliani Hist. var., l. VII, c. VI.

[2] Ossa eorum qui in aciem ceciderunt cum jacerent fusa ab initio distincta fuerunt seorsum erant Persarum, seorsum Aegyptiorum. Sed Persarum capita adeo fragilia sunt, ut si velis ferire, vel solo calenlo perforare possis. Aegyptiorum autem ita firma, ut ea vix lectu lapidis elidas. Cujus rei causam hanc illi reddebant, facile mihi persuadentes quod Aegyptii statim a pueris radere capita incipiunt, et os capitis ad solem redditur compactum. Quae eadem causa est non calvescendi. Nam ex omnibus hominibus paucissimos quis Aegyptios calvos videt. Cujus rei hoc causae est, quod robusta capita gestant. Ac Persis cur fragilia sint capita. Id in causa est, quod a principis imbuuntur operire capita gestantes pilea thiarasque. Haec ego hujuscemodi ossa vidi. Herodoti Halyc. Hist. l. III.

[3] Buchan, p. 1, c. 1, §. III.

[4] Libro di lettura per gli scolari delle scuole italiane nelle città, ecc. degl' Imp. Reg. Dominj, t. II, p. II, c. VII, §. 2.

[5] E' vero che, prima digestio fit in ore; tuttavia deggionsi avere presenti ed in somma considerazione gli accurati ed ingegnosi esperimenti dello Spallanzani, i quali han comprovato l'efficacia de' sughi gastrici nella digestione senza dipendenza dall'azione meccanica della triturazione del ventricolo.

[6] "Esaminando il pane ne' suoi effetti pratici ravvisasi un nutrimento grato insieme e sostanzioso; antiputrido, ma non irritante; ristorativo, ma non riscaldante; e corroborante per eccellenza, ma non indigesto . . . Ad onta d'ogni più minuta ricerca io non ho mai potuto rinvenire ne' vetusti ed aurei libri d'Ippocrate e di Galeno quel sognato aforismo: ogni ripienezza mala, e quella del pane pessima. Ma vi ho anzi incontrato: il solo pane è nutrimento semplicissimo: l'uso del pane è fra gli alimenti utilissimo: dal pane ben preparato risulta un sangue lodevolissimo. In somma o il greco vecchio non pronunciò mai sì fatto assurdo, o il traduttore latino doveva dire non già omnis repletio, ma bensì omnis nauseatio mala, panis autem pessima; giacchè appunto la greca voce *πληρομονή* gode l'equivoco significato di repletio e di nauseatio." Educazione fisica e fisico-morale di Nicold Olivari, t. I, p. II, c. V, Genova 1786.

[7] Locke's Some thoughts concerning Education, §. 14.

[8] Principio lege sancimus, ut pueri usque ad decimum octavum annum vini usum prorsus ignorent. Nempe eos monebimus non oportere ignem igni in corpus atque animam suggerere, atque viri effecti subire labores incipiant. Furiosum namque

habitu juvenutis cavere oportet. Deinde vino moderate utantur usque ad aetatis annum trigesimum. Ab ebrietate vero et vini repletione juvenes omnino abstineant. Plato l. 11. Legum. I consigli de' savj nostri maggiori son di sovente preziosissimi, meritevoli d'ogni laude e di essere acconatamente praticati. Nondimeno non vorrei essere nè così anstero per l'uso, nè indulgente per l'abuso del vino, corroborando questo sì il corpo che lo spirito, quandochè la moderazione v'abbia luogo inalterabilmente. La temperanza, diceva un antico, è la migliore operatrice della voluttà.

[9] Ergo nunc quoque veluti resipiscentes ii, qui vi alimentis hos modestiores fieri, illos proterviores, quosdam nequiores, alios temperiores, et audentes, et ignavos, et mansuetos, et lenes, et litigiosos, et pervicaces fieri posse aegre concedunt, accedant ad me, quibus vesci, quae bibere eos oporteat, edocendi. Nam et ad moralem philosophiam proficiunt plurimum, et partis ratiocinatricis facultates ad virtutem provehent, utique tum solertiores, memorisque valentiores, tum studiosiores, prudentioresque effecti. Gal. c. 1x, l. Quod animi mores corporis temperaturae sequantur.

[10] Trsité des maladies des Enfants, par Underwood, p. 11, c. xiii.

[11] Adversus deformitatem gymnastica, adversus morbum medicinae peritia. Soph. Plat.

[12] Cohibitiones vero puerorum et interruptiones ploratus, qui legibus prohibent non recte faciunt; sunt enim utiles ad augmentum, cum sint quodammodo exercitationes corporum. Spiritus enim compressio facit robur laborantibus, quod contingit etiam pueris ploratum cohibentibus. Arist. Polit., l. vii, c. xvii.

[13] Risum si quis inter vocis exercitationes adnumeret, minime judicio meo alucinabitur, quod proculdubio illum corpora nostra agitare, et non patum exercere apparet. Quis enim non videt hominibus, dum rident, tota viscera commoveri, ignescere faciem, osput et pectus concuti, innumerisque fere affectionibus eorum statim affici? Hier. Mercurialis de Arte Gymn., l. 111, c. vii.

[14] Cernis, ut ignavum corrumpant otia corpus:

Ut capiant vitium, ni moveantur, aquae.

Ovid. de Ponto, l. 1, ep. v.

[15] Exercitium magnificat membrum.

[16] Cours d'Étude par Condillae, Hist. anc., l. 1v, c. 1.

[17] Dissertation sur cette question: Quelles sont les causes principales de la mort d'un aussi grand nombre d'enfants, et quels sont les préservatifs les plus efficaces et les plus simples pour leur conserver la vie? par Mr. Jaques Ballexserd, sect. 1v.

[18] Non posso a meno di non tributare i dovuti elogi agli eccellenti metodi di educazione praticati nel famoso collegio di Sorse. Gl' illustri giovani Carlotti, che là furono allevati, ven-

mero tra noi forniti di cristiane virtù, di utili cognizioni e di nobili maniere. Il tratto seguente relativo alla ginnica sarà un saggio per giudicare degli altri articoli di discipline in quel liceo introdotte; e si conoscerà dal medesimo a quanti e a quali esercizi fu essa estesa o determinata. Parrà lungo a quelli soltanto, che compassiono le parole e le righe, non già ad altri che pongono mente alle cose e alle utili loro conseguenze. L'éducation forme le coeur, l'instruction éclaire l'esprit, la gymnastique forme le corps, développe la force, la grace, la souplesse. Il faut sur-tout rendre les enfans vertueux et instruits, mais il faut aussi les rendre forts, agiles, bien tournés: c'est l'ouvrage de la gymnastique. Cet art si cultivé chez les anciens, a été entièrement oublié chez les modernes. On a commencé à le rappeler dans l'école de Sorèze. C'est dans cette vue qu'on a encouragé la danse, dont les maîtres s'attachent sur-tout à développer les grâces, et qui pour donner de l'émulation font exécuter souvent des danses de société et des ballets dont les sujets sont pour l'ordinaire historiques et moraux; l'escrime, qui donne l'aplomb, la souplesse et l'agilité, les manoeuvres militaires qu'on fait en grand et avec une précision peu commune; la nage dont tous les élèves reçoivent des leçons, et à laquelle dans la saison ils se livrent deux fois par jour; les courses militaires dans lesquelles, le sac sur le dos, le fusil sur l'épaule, les élèves font des routes de cinq à six lieues, vont visiter les villes voisines, y donnent des fêtes, et prennent une idée des manufactures, des monumens, et de l'urbanité qu'ils trouvent chez leurs hôtes.

Tous ces moyens et quelques autres, la liberté décente qui régné dans les récréations et les promenades ordinaires, la commodité du costume journalier, remplissent en partie le but de la gymnastique telle qu'on avoit cru pouvoir l'introduire dans les écoles: mais c'est bien loin de remplir les projets du directeur de Sorèze; rétablir un champ de mars, y faire reproduire les exercices qui formoient la jeunesse romaine et ceux qui conviennent à la jeunesse française; tel est le plan que la propriété d'un vaste local le met à même de réaliser aussi-tôt que les circonstances le permettront; à cette époque qui, il l'espère, n'est pas éloignée, il introduira l'équitation, les courses à pied et à cheval, la lutte, le ceste, les évolutions, les joutes sur l'eau; les élèves seront exercés à atteindre le but avec les flèches, les javelines, le fusil, à franchir les fossés et les rivières, à grimper facilement et sans danger, enfin à tout ce qui peut augmenter l'agilité, la force et l'adresse. Dans un corps bien disposé l'ame a plus d'énergie, et un pensionnat doit être une source de santé, comme une source de lumières. Prospectus du Pensionnat de Sorèze, à Revel.

[19] *Cibus autem, quantumvis opportunus, et inculpatus eligatur, nunquam ita in substantiam membrorum convertitur, quin*

excrementa inutilia remaneant, quae nisi continuo foras truderentur, haud difficile foret, aliquo temporis tractu usque adeo accumulari, ut calorem naturalem suffocarent; quod praevidens sagax natura meatus, ac vias multas illis expurgandis paravit; quae proculdubio cunctis exluaniendis cum non sufficiant, exercitatione indigemus, ut ea per motum attrita alias sudoribus, alias sensibilibus, et insensibilibus expirationibus a nobis separemus: alioquin si otio, et torpore hujusmodi excrementa retineantur, periculum est, ne innumerae morborum exitialium species generentur. Hier. Mercurialis de Arte Gymn., l. IV, c. 11.

[20] Equitatio magis quam reliquae omnes exercitationes corpus praeservat, stomachum, et sensuum organa, eaque reddit acutiora. Oribasii, l. IV, c. 24. Collect. Med.

[21] Omnium vero motuum optimus ille est, qui in semet ex seipso fit. Nam et mentis, et totius ipsius motioni cognatissimus est. Qui vero ab alio fit, deterior. Deterrimus autem motus, quando jaccens et quietem agens corpus, ab aliis secundum partes movetur. Tim. Plat.

[22] Effectus motus vehementis et fructus sunt, torpentem in nobis excitare calorem, eoque et spiritus reddere vegetos atque alacres; et ut ventilatio paleas tritico, et spicas inanes flatu dispellit, ita exercitatio quoque fugat noxios e corpore humores. Plempii de Togat. val. tuenda, c. VII.

[23] Buchan, p. 1, c. 1, §. v.

[24] Si quis stomacho laborat, legere clare debet. Celsi de Med., l. I, c. VIII.

[25] Tissot, Ginnastica Medico-chirurgica, p. 1, c. IV, §. 1.

[26] Lord Chesterfield's Advice to his Son, Choice of amusements. Vienna 1799.

[27] Ad gymnasiorum magistros parentes filios mittunt, ut firnum aptumque adepti corporis habitum, optime menti suggerant ministerium, ne fragilitate corporum impediti, a militaribus civilibusque actionibus tanquam laboriosis absterreantur. Protag. Plat.

[28] Knox's Essays moral and literary, v. 1, n. XL.

[29] Emile, t. 1, p. 260, Genève 1782 in-12.

[30] Helvetius, De l'Homme, sect. x, c. IV, n. 2.

[31] Dichiaro candidamente, che alquante riflessioni, inserite in alcuni de' superiori paragrafi, le ho tratte quà e là dall'esimia opera: Dissertation sur l'éducation physique des enfans; e dall'altra egualmente eccellente: Dissertation sur cette question: Quelles sont les causes principales de la mort d'un aussi grand nombre d'enfans, etc., tutte e due del dotto osservatore Ginevrino BallexserJ, che la morte per fatalità ci rapì immaturamente, coronate la prima dalla Società Olandese nel 1762, e l'altra dall'Accademia di Mantova nel 1772.